



Sencillos pasos para mejorar tu presión arterial alta (hipertensión)

Existen muchas maneras sencillas de mejorar tu presión arterial alta. Incluso un pequeño cambio puede marcar una gran diferencia. A continuación, encontrarás una lista de opciones agrupadas por categorías, lo que te ayudará a encontrar lo que funcione mejor para ti. Revisa y marca cualquier acción que ya estés realizando o que te gustaría intentar. Comenzar con solo una es un gran avance.

	Cambio en el estilo de vida	Rango de disminución aproximada de la PAS	Recomendación	En curso/ Por realizar
Controla el peso	Control del peso	6-8 mmHg	Mantén un peso corporal saludable (IMC = 18.5-24.9 kg/m²).	☐
Aliméntate mejor	Plan de alimentación DASH	5-8 mmHg	Sigue un plan de alimentación DASH, rico en frutas, verduras y lácteos y alimentos bajos en grasa.	☐
	Disminución de la ingesta de sodio	6-8 mmHg	Disminuye la ingesta de sodio a una cantidad <2,300 mg por día hasta alcanzar un límite ideal de 1,500 mg por día.	☐
	Uso de sustitutos de la sal	5-7 mmHg	Considera el reemplazo de la sal de cocina/ mesa (un 100% de cloruro de sodio) por un sustituto de la sal (de un 25% a un 30% de cloruro de potasio, de un 65% a un 75% de cloruro de sodio y de un 0% a un 10% de saborizantes) como alternativa para eliminar el consumo de sal por completo.	☐
	Aumento de la ingesta de potasio	6 mmHg	Aumenta la ingesta de potasio con el objetivo de alcanzar una cantidad de 3,500 mg a 5,000 mg por día con alimentos como el camote, la espinaca o las bananas, a menos que padezcas problemas renales o utilices ciertos medicamentos. Consulta primero con tu profesional de la salud.	☐
Haz más actividad física	Ejercicio aeróbico	4-8 mmHg	El ejercicio aeróbico es cualquier actividad que haga latir tu corazón más rápido y te dificulte un poco respirar, como caminar, correr o nadar. Ten como objetivo realizar, al menos, 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana.	☐
	Resistencia dinámica	2-7 mmHg	La resistencia dinámica significa que tus músculos trabajan cuando estás en movimiento, como cuando realizas sentadillas o flexiones. Ten como objetivo realizar entre 90 y 150 minutos de 6 tipos de ejercicios, 3 series por ejercicio y 10 repeticiones por serie a la semana.	☐
	Resistencia isométrica	5-10 mmHg	La resistencia isométrica significa que tus músculos trabajan sin que estés en movimiento, como cuando te mantienes en postura de plancha o en una sentadilla de pared. Ten como objetivo realizar 3 sesiones de baja intensidad por semana con un descanso de 1 minuto entre ejercicios.	☐
Disminuye la ingesta de alcohol	Disminución o restricción del consumo de alcohol	4-6 mmHg	No más de 2 bebidas al día en el caso de los hombres y 1 bebida al día en el caso de las mujeres.	☐
Controla el estrés	Meditación	5-7 mmHg	Ten como objetivo realizar dos sesiones de 20 minutos al día mientras estés cómodamente sentado con los ojos cerrados.	☐
	Control de la respiración	5 mmHg	Trabaja en el control de la respiración; para ello, disminuye la frecuencia de respiración a menos de 10 respiraciones por minuto durante 15 minutos al día.	☐

IMC = índice de masa corporal • PAS = presión arterial sistólica • DASH = enfoques alimentarios para detener la hipertensión